

Qhov no ua 4 qho.
1 khob rau txhua qhov.

Tej yam khoom uas nyob hauv

- 1/2 khob dib uas muab hlais
ua tej daim lawm
- 1-2 tug pum hub nyoos
Dej khov nab kuab



**Siv sij hawm ntev npaum li
cas ua:** 5 na this

Kev npaj ua

1. Nchuav dej khov nab kuab kom puv ib nrab lub taub.
2. Ntxiv tej daim dib thiab cov pum hub rau hauv.
3. Nchuav dej dawb hauv. Tso hauv tub yees li 20 na this ua ntej yuav haus
4. Muab khaws cia hauv tub yees thiab haus kom tas ua ntej dhau 24 xwab moos.



Tau nyiaj los ntawm USDA SNAP-Ed uas yog ib qho chaw ua hauj lwm uas muab cib fim rau sawv daws sib npaum.
• California Department of Public Health #300397/Ver. 05/15

Qaib Tua Tshiab Xyaws Zaub Ntsuab

Pub 6 zaus.

Cov Khoom Noj Sib Xyaws

- 4 ½ khob mov daj uas siav lawm
- 1 tus qaib kheel tua tshiab
- 10 khob dej
- 1 tus tauj dub
- ½ diav ntsev
- ½ diav hwj txhob dub
- 1 pob zaub ntsuab (1 lb.,
npaum li 7½ khob)



Lub sijhawm
npaj:

10 feeb

Kev Npaj

1. Muab ntxuavthiab muab tus qaib ntxhoov kwv yees lis kaum rau daim
2. Tso dej rau hauv ib lub lauj kaub nrab tos kom dej npau
3. Tso tauj dub, ntsev thiab hwj txob
4. Rov qhib hluav taws kom dej npau ces muab cov qaj qaib tso ntxiv rau
5. Cia kom npau ntev li 15 feeb (tsis txhob hau cov nqaj qaib siav heev)
6. Tso cov zaub ntsuab rau thiab cia nws hau ntev li ob peb feeb ntxiv
7. Tshem cov tauj dub tawm thiab rau xyaws mov daj

Lub sijhawm ua
zaub mov noj:

30 feeb (txhob suav
cov mov)



Cov khoom noj loj hlob zoo hauv ib pluas:

Calories 554, Carbohydrate 38 g, Dietary Fiber 5 g,
Phaus Tees 37 g, Tag Nrho Cov Roj 27 g,
Cov Roj Tsis Xyaw Dej 8 g, Trans Fat 0 g,
Cholesterol 157 mg, Sodium 335 mg

Tus nqi ntawm

ib pluas: \$1.45

Tus nqi ntawm daim qauv
qhia ua zaub mov noj: \$8.70



Pab nyiaj los ntawm USDA SNAP-Ed, yog ib lub chaw muab kev pab
cua thiab yog ib tug tswnum muab vaj huam sib luag rau sawd
daws. #300592/Ver. 01/16

